تمباکو نوشی کی شرعی حیثیت

تالیف
محمد اختر صدیق

مکتبہ اسلامیہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب ....

- عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق واجازت کے بعد اپ لوڈ (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹو کاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشرواشاعت کی مکمل اجازت ہے۔

☆ تنبیہ ☆

- کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔
- ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی وشرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

- نشرواشاعت، کتب کی خرید وفروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

kitabosunnat@gmail.com
www.KitaboSunnat.com

تمباکو نوشی
کی
شرعی حیثیت

کتاب .... تمباکو نوشی کی شرعی حیثیت

تالیف .... محمد اختر صدیق

ناشر .... محمد سرور عاصم

کمپوزنگ/ڈیزائننگ .... مکتبہ اسلامیہ پرنٹرز

اشاعت .... مارچ 2008ء

قیمت ....

مکتبہ اسلامیہ

لاہور بالمقابل رحمان مارکیٹ غزنی سٹریٹ اردو بازار فون: 042-7244973

فیصل آباد بیرون امین پور بازار کوتوالی روڈ فون: 041-2631204

فہرست

عرض مؤلف

کیا تمباکو نوشی مکروہ ہے یا حرام؟

عام لوگ تو اسی بات کے قائل ہیں کہ تمباکو نوشی مکروہ نہیں حرام ہے۔ آپ اگر کسی حقہ، یا سگریٹ نوش شخص سے کہیں کہ آپ تمباکو نوشی کیوں کرتے ہیں تو فی البدیہہ جواب آتا ہے کہ یہ کونسا حرام فعل ہے؟ بعض لوگ یہ بھی کہتے ہیں کہ تمباکو نوشی کو حرام اور خلاف اسلام کہنا بے جا تشدد اور سختی ہے۔ بعض لوگ ان خیالات عالیہ کا اظہار بھی کرتے ہیں کہ تمباکو میں کونسی نقصان دہ چیز ہے؟ یہ فقط دھواں اور ہوا ہے جو کش لگانے کے بعد فضا میں چھوڑ دی جاتی ہے۔ بعض مفتیان یہ بے مثل فتویٰ صادر فرماتے ہیں کہ سگریٹ نوشی روزہ پر کسی طرح بھی اثر انداز نہیں ہوتی کیونکہ اس میں نہ ہی تو کھانے کی کوئی چیز معدہ میں داخل ہوتی ہے اور نہ ہی کوئی پینے والی چیز حلق سے نیچے اترتی ہے۔

معزز قارئین

تمباکو نوشی کے جرم اور اس کے نقصانات سے عدم واقفیت کی بنا پر بہت سے لوگ اس بیماری میں مبتلا نظر آتے ہیں اور مزید افسوس کی بات تو یہ ہے کہ اسے مکروہ تصور کرتے ہوئے پوری دیدہ دلیری سے اس کا استعمال کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ یہ امر بھی انتہائی قابل افسوس ہے کہ آئے روز یہ وبا عام ہوتی چلی جا رہی ہے۔ مضحکہ خیز بات تو یہ ہے کہ اس کو مکروہ کہنے والے بعض حضرات لفظ ''مکروہ'' کا صحیح تلفظ بھی ادا

کرنے پر قادر نہیں ہیں۔

حقیقت تو یہ ہے کہ امت مسلمہ کے بے شمار افراد جہاں تمباکو نوشی کی غلیظ عادت کو پورا کرنے کے لیے بہت بھاری مالیت صرف کر کے معیشت کو نقصان پہنچا رہے ہیں وہاں اپنی صحت اور اسلامی معاشرہ کی تباہی کا باعث بھی بن رہے ہیں، اس صورت حال کو دیکھ کر اس موضوع پر قلم اٹھانے کی ہمت کی اگرچہ چند مصنفین تمباکو نوشی اور اس کے نقصانات پر کچھ کتابچے قارئین کی نظر کر چکے ہیں مگر ہمارا مطمع نظر یہ ہے کہ ''تمباکو نوشی مکروہ یا حرام'' کے عنوان پر ایک فیصلہ کن تحریر قارئین کی نظر کی جائے تا کہ ہمارے مسلمان بھائی حقیقت کا ادراک کر سکیں اور شاید کوئی بھائی اس کاوش کا مطالعہ کرنے کے بعد تمباکو نوشی جیسی لعنت سے اپنی جان چھڑا سکے، ہدایت تو اللہ تعالیٰ کے ہاتھ میں ہے ہم پر کوشش واجب ہے اللہ تعالیٰ ہماری کوششوں کو قبول فرمائے۔ آمین!

اس کتابچہ کی تیاری میں مندرجہ ذیل امور کو مدنظر رکھا گیا ہے

① تمباکو نوشی کے شرعی حیثیت دلائل کے ساتھ واضح کی گئی ہے کہ آیا یہ حرام ہے یا مکروہ ہے؟

② تمباکو نوشی کے معاشی، جسمانی، ذہنی اور روحانی نقصانات کا جائزہ لیا گیا ہے۔

③ تمباکو نوشی کے اسباب کیا ہیں، لوگ تمباکو نوشی کیوں کرتے ہیں؟ اس کا بھی مختصر تذکرہ ہے۔

④ تمباکو نوشی کے اسلامی معاشرہ پر کون کون سے برے اثرات مرتب ہو رہے ہے

ہیں؟

⑤ تمباکو نوشی کے متعلق چند چشم کشا حقائق اور اقوامِ عالم کے تجزیہ جات اور رپورٹس شامل ہیں۔

⑥ مسلمان علما کے فتاوی جات بھی کتابچہ کی زینت ہیں۔

⑦ چند ڈاکٹر حضرات کے تاثرات بھی شامل کیے گئے ہیں۔

⑧ تمباکو نوشی سے پیدا ہونے والی چند مہلک بیماریوں کا تذکرہ بھی ہے۔

⑨ تمباکو نوشی انسان کے اخلاق پر کس طرح اثر انداز ہوتی ہے اس کا بھی تذکرہ ہے۔

⑩ تمباکو نوشی سے جان چھڑانے اور اس کو ہمیشہ کے لیے خیر باد کہنے کی تراکیب اور طریقے بھی واضح کیے گئے ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اس کتابچہ کو لکھنے، پڑھنے، چھاپنے، اور اس کو لوگوں تک منتقل کرنے والوں کے لیے ذریعہ نجات بنائے۔ آمین!

محمد اختر صدیق

تمباکو نوشی شرعی نقطہ نظر

ہم پہلے عرض کر چکے ہیں کہ عام لوگ تمباکو نوشی کو مکروہ سمجھتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ لوگوں کی کثرت تعداد شریعت کے اصول وقواعد کے مطابق موقف اپنائے ہوئے ہو بلکہ عام لوگوں کی شرعی علوم سے ناواقفیت اس بات کی غماز ہے کہ ان کے کسی دعویٰ کو قرآن وحدیث کی کسوٹی پر پرکھنے سے قبل من وعن تسلیم نہ کیا جائے۔ ہم آئندہ چند سطور میں اس دعویٰ کا جائزہ لینے کی کوشش کریں گے۔

ضروری وضاحت

یہ بات مسلم ہے کہ قرآن وحدیث انسانیت کی مکمل رہنمائی کے لیے کامل ترین ضابطہ حیات ہے۔ مذکورہ دونوں مصادر میں ہر قدیم وجدید مسئلہ کا حل اور بہترین رہنمائی موجود ہے مگر یہ بات ذہن نشین رہے کہ بعض احکام وہ ہیں جن کی تفصیل اور ان کا حکم واضح اور صاف الفاظ میں بلا واسطہ ذکر کیا جاتا ہے جبکہ کچھ احکام ایسے بھی ہیں جن کا حکم تلاش کرنے کے لیے شرعی دلائل میں قدرے غور وفکر کی ضرورت پیش آتی ہے کیونکہ ان کا حکم بالواسطہ ذکر کیا گیا ہوتا ہے۔ اس کی ایک شکل یہ بھی ہے مختلف ملتی جلتی اشیاء میں سے ایک کا حکم ذکر کر دیا جاتا ہے اور پھر یہی حکم ان دوسری اشیاء پر لاگو کر دیا جاتا ہے بشرطیکہ دونوں میں علتِ حکم مشترکہ ہو۔

”تمباکو نوشی ایسے ہی احکام کی ایک مثال ہے“

لہٰذا ہم کہہ سکتے ہیں کہ غالباً تمباکو نوشی کا حکم بلا واسطہ صاف الفاظ میں تو ذکر نہیں البتہ ایسے واضح دلائل، محکم ضوابط اور قواعد ضرور موجود ہیں جن کے پیش نظر تمباکو نوشی کا حکم روز روشن کی طرح عیاں ہو جاتا ہے۔ اگر کوئی یہ مطالبہ کرے کہ اس کا حکم بلا واسطہ واضح الفاظ میں دکھایئے ورنہ اس کے متعلق کوئی حکم صادر نہ کیجیے۔ تو ہم عرض کریں گے کہ شریعت نے منشیات کی مختلف اقسام مثلاً: ہیروین، کوکین، افیون، چرس، صمد، بھنگ، گٹکا، پوست، نسوار، وغیرہ کا الگ الگ ذکر اور حکم شاید نہیں بتایا بلکہ ایک ضابطہ مقرر فرما دیا کہ ”ہر نشہ آور چیز حرام ہے چاہے اس کی مقدار زیادہ ہو یا کم ہو۔“ لہٰذا یہ ضابطہ منشیات کی تمام اقسام پر Apply کرنے سے حکم ثابت ہو جاتا ہے کہ اس مواد کا استعمال حرام ہے۔

اس وضاحت کے بعد ہم یہ کہنا چاہیں گے کہ ”تمباکو نوشی“ حرام اور خلاف اسلام ہے اس کو مکروہ کہنا زبردست غلطی ہے۔ ہم اپنے دعویٰ کو پایۂ ثبوت تک پہنچانے کے لیے مندرجہ ذیل دلائل ذکر کرنے کی اجازت چاہیں گے۔

1 ”تمباکو“ غلیظ اور خبیث چیز ہے

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں کئی مقامات پر پاکیزہ اور طاہر چیزیں کھانے پینے کا حکم دیا ہے جبکہ ناپاک، غلیظ اور گندی چیزوں کے نزدیک جانے سے منع کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ کو یہ بات پسند ہے کہ مسلمان کا لباس، خوراک، ماحول، رہائش، پاکیزہ اور صاف ستھری ہو اور یہ کہ اس کے اقوال و افعال بہترین اور پاک ہوں۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ يَسْـَٔلُوْنَكَ مَاذَآ اُحِلَّ لَهُمْ ۭ قُلْ اُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبٰتُ ۙ ﴾ ❶

''یہ لوگ آپ سے پوچھتے ہیں کہ ان کے لیے کیا چیز حلال کی گئی ہے ان سے کہہ دیجیے کہ تمہارے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کی گئی ہیں۔''

ایک اور مقام پر ارشاد ہوا:

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَـبٰۗىِٕثَ ﴾ ❷

''اور وہ (رسول اللہ ﷺ) ان کے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کرتا ہے اور خبیث (ردی) چیزیں حرام کرتا ہے۔''

ہر صاحب شعور فیصلہ کر سکتا ہے کہ ''تمباکو'' ردی، خبیث اور غلیظ چیز ہے۔ یہ کس قدر غلیظ چیز ہے اس کا اندازہ بعض ضعیف العمر افراد کے اس قول سے بخوبی ہو سکتا ہے کہ ''تمباکونوں تے کھوتا وی نہیں کھاندا۔'' کہ تمباکو کی فصل کو تو گدھا بھی نہیں کھاتا۔ گدھا جو کہ ہر قسم کی گھاس پھوس کھالیتا ہے اور کسی قسم کا ''نخرا'' نہیں کرتا یہ سادہ لوح جانور بھی اس غلیظ فصل کو منہ نہیں لگاتا چہ جائیکہ اشرف المخلوقات ہر وقت سگریٹ، سگار یا حقے کی نالی منہ میں ٹھونسے رہے، یہ کہاں کی عقلمندی ہے؟

جو لوگ تمباکو کی غلاظت کو سمجھتے ہیں وہ اسے ''کالا زہر'' کے نام سے موسوم کرتے ہیں دیہات میں جب حقہ کی نالیوں کو صاف کیا جاتا ہے تو ان کے اندر سے گہرے سیاہ رنگ کا مادہ برآمد ہوتا ہے۔ حکما کہتے ہیں کہ اگر یہ مادہ تھوڑی سی مقدار میں کتا کھالے یا سانپ غلطی سے اسے منہ لگالے تو فوراً ہلاک ہو جائے سوچنے کی

❶ ٥/ المائدہ: ٤۔ ❷ ٧/ الاعرف: ١٥٧۔

بات ہے کہ یہ سیاہ گندگی اور متعفن خوراک پیٹ کی نالیوں میں اتارنے کی کیا ضرورت ہے "تمباکو نوش" افراد کو اس غلاظت کا احساس ہونا چاہیے اور اسے ترک کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

2 تمباکو بدبودار ہے اور بدبودار چیز کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے

تمباکو نوشی اس لیے بھی حرام ہے کہ یہ انتہائی بدبودار چیز ہے اور اس بات کی وضاحت کرنے کی خاص ضرورت بھی نہیں اس سے اٹھنے والی غلیظ اور متعفن بدبو تمباکو نوش حضرات کو محسوس ہو یا نہ ہو مگر ان کے اردگرد بیٹھے لوگ اس سے زبردست متاثر ہوتے ہیں اور پورا ماحول بدبودار ہو جاتا ہے۔ بعض دفعہ تمباکو نوش حضرات سگریٹ اور ماچس کی ڈبیا جوتے میں چھپا کر رکھ دیتے ہیں اور خود مالک کائنات کے آگے سر بسجود ہونے کے لیے مسجد کے پاک ماحول میں داخل ہوتے ہیں تو ساتھ کھڑے نمازی ان کے منہ سے اٹھنے والی بدبو سے زبردست اذیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اب نہ وہ نماز چھوڑ کر کہیں جا سکتے ہیں اور نہ اس تمباکو نوش کو کچھ کہہ سکتے ہیں لہٰذا ہم یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ تمباکو سے اٹھنے والی تیز اور تکلیف دہ بدبو اس بات کی غماز ہے کہ تمباکو غلاظت ہی غلاظت ہے کوئی اچھی چیز نہیں ہے۔ اسی لیے سرورِ کونین ﷺ نے بعض بدبودار کچی ترکاریاں کھا کر مسجد میں آنے سے منع فرمایا ہے۔ ارشاد ہوا:

((مَنْ أَكَلَ ثُومًا اَوْبَصَلاً فَلْيَعْتَزِلْنَا اَوْلِيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ)) [1]

---

[1] صحيح بخاري، كتاب الاعتصام بالكتاب والسنة: ٧٣٩٥۔

''جس کسی نے تھوم یا پیاز کھایا ہو وہ ہم سے دور رہے یا ہماری مسجدوں کے قریب نہ آئے اور اسے چاہیے کہ اپنے گھر میں ہی رہے۔''

یعنی جب تک اس کے منہ سے بدبو آتی رہے تب تک وہ مسجد میں نہ آئے اور نمازیوں سے دور رہے۔

قارئین خود فیصلہ فرمالیں کہ اگر بدبودار ترکاری کھا کر مسجد میں آنا ٹھیک نہیں تو تمباکو کی بدبو منہ میں لیے ہوئے مسجد میں آنا کیسا ہے؟ یاد رہے اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ نماز اور مسجد سے فرار اختیار کرنے کے لیے تمباکونوشی جاری رکھی جائے بلکہ گھر، معاشرہ اور مسجد کا ماحول پاک صاف رکھنے کے لیے تمباکونوشی ترک کی جائے۔

3 تمباکونوشی دوسروں کے لیے اذیت اور تکلیف کا باعث ہے

تمباکونوشی اس لیے بھی حرام ہے کہ یہ دوسروں کے لیے اذیت اور تکلیف کا باعث ہے نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

((أَلْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُوْنَ مِنْ لِسَانِهٖ وَيَدِهٖ)) [1]

''مسلمان وہ ہے جس کے ہاتھ اور زبان سے دوسرے مسلمان محفوظ رہیں۔''

حدیث مبارکہ کے الفاظ پر غور کیجیے اور سوچئے کہ تمباکونوش ہر وقت دھوئیں کے مرغولے اڑا کر لوگوں کی ناک میں دم کیے رکھتا ہے۔ ان کے لیے اذیت کا سامان کرتا ہے جو کسی بھی لحاظ سے جائز نہیں ہے۔

بسوں، ویگنوں پر سفر کے دوران یہ اذیت دوچند ہو جاتی ہے، ہوتا یوں ہے کہ

[1] صحیح بخاری: کتاب الایمان: ۱۱۔

بس، ویگن کی سپیڈ تیز ہونے کی وجہ سے باہر کی ہوا دھوئیں کو گاڑی سے تو نکلنے نہیں دیتی البتہ یہ خوفناک دھواں مسافروں کے ناک اور منہ میں داخل ہوتا چلا جاتا ہے جو درحقیقت ایک عذاب سے کم نہیں۔ کسی آدمی کے منہ پر دھوئیں کے بادل چھوڑنا کہاں کی انسانیت ہے؟ نبی رحمت صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے ((اَلَا تُوْذُوا الْمُسْلِمِیْنَ)) [1] ''مسلمانوں کو تکلیف مت دو'' دوران سفر پہلے ہی انسان اذیت اور تکلیف میں مبتلا ہوتا ہے تمباکونوش اس پریشانی میں دوگنا اضافہ کا باعث بنتے ہیں۔

ایہہ سگریٹ کنے لایا اے؟

یہ سگریٹ کس نے لگایا ہے؟ کوچ میں سفر کرتے ہوئے کنڈیکٹر کے یہ الفاظ اس وقت سننے کو ملتے ہیں جب کوئی مسافر ائر کنڈیشنڈ کوچ میں سگریٹ سلگانے کی کوشش کرتا ہے۔ کنڈیکٹر اور مسافر ایسے آدمی کو حکمیانہ انداز میں سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ تم A.C کوچ میں سگریٹ لگا رہے ہو۔ تمھیں پتہ نہیں کہ اس گاڑی میں سگریٹ نہیں پیا جاتا؟، اب وہ بیچارا شرمندہ سا ہو کر سگریٹ بجھا دیتا ہے۔ جب بھی یہ منظر دیکھنے کو ملتا ہے تو امت مسلمہ کی حالت زار پر رونا آتا ہے کہ مسافر اور کنڈیکٹر وغیرہ سب سمجھتے ہیں کہ اگر A.C کوچ میں سگریٹ نوشی کی جائے گی تو شیشے بند ہونے کی وجہ سے بعض مسافروں کی طبیعت خراب ہو جائے گی، چکر آنا شروع ہو جائیں گے اور کچھ لوگ بس کے اندر قے کر دیں گے۔ ہر چند اس غلاظت کو پلاسٹک تھیلوں میں بند کرنے کی کوشش کی جائے مگر گاڑی میں بدبو، تعفن اور غلاظت پھیلے گی

[1] جامع ترمذی، کتاب البر والصلة: ١٩٥٥۔

جو گاڑی کی صفائی اور دلکشی کو خراب کر ڈالے گی، مگر ہائے افسوس! پیارے دین وایمان کی گاڑی متعفن ہو یا بدبودار، وہ غلاظت سے بھر جائے یا نجاست سے ہمیں اس کی کوئی فکر نہیں۔ گاڑی سے باہر نکلتے ہی سگریٹ نوشی کی جائے گی چاہے لوگوں کو تکلیف ہو یا اپنی صحت برباد، اس کی کوئی فکر نہیں۔

تعجب ہے اے مسلمان تجھ پر تو گاڑی کے کنڈیکٹر اور اس کی انتظامیہ سے ڈرتا ہے مگر مالک کائنات سے شرم بھی محسوس نہیں کرتا۔

دلوں سے خوفِ خدا گیا اور آنکھوں سے شرمِ رسول ﷺ

فرشتوں کو تکلیف نہ دیجیے

یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ہر انسان کے اعمال کا ریکارڈ لکھنے کے لیے چند فرشتوں کی ڈیوٹی لگا رکھی ہے جو چوبیس گھنٹوں میں دو دفعہ تبدیل ہوتے ہیں۔ یہ ہر وقت انسان کے ساتھ رہتے ہیں۔ انھیں ہر اس چیز سے نفرت ہے جس سے انسان فطرتاً نفرت کرتا ہے۔ تمباکو نوشی جیسے عام لوگوں کے لیے تکلیف دہ امر ہے وہاں فرشتے بھی اس سے تکلیف محسوس کرتے ہیں۔ سرور عالم ﷺ نے فرمایا:

((فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذّٰى مِمَّا يَتَأَذّٰى مِنْهُ بَنُوْ آدَمَ)) [1]

"فرشتوں کو بھی اس چیز سے تکلیف پہنچتی ہے جس سے انسان تکلیف محسوس کرتا ہے۔"

---

[1] صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، رقم: ١٢٥٤۔

تمباکو نوش انسانوں کے لیے بھی تکلیف کا باعث بنتا ہے اور فرشتوں کے لیے بھی اذیت کا سامان مہیا کرتا ہے۔ اس معاملہ میں ایک سخت وعید نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی زبان اطہر سے ملاحظہ فرمایئے:

((مَنْ آذَى مُسْلِمًا فَقَدْ آذَانِيْ وَمَنْ آذَانِيْ فَقَدْ آذَى اللَّهَ)) [1]

"جس نے کسی مسلمان کو تکلیف دی اس نے مجھے تکلیف دی اور جس نے مجھے تکلیف دی اس نے اللہ تعالیٰ کو تکلیف دی۔"

ہر عاقل مسلمان اس بات سے بخوبی آگاہ ہے کہ اللہ تعالیٰ رسول کریم ﷺ اور فرشتوں کو تکلیف دینا حرام ہے مکروہ نہیں جبکہ تمباکو نوش سارا دن اس عظیم جرم کا ارتکاب کرتا ہے۔

4 تمباکو نوشی فضول خرچی ہے اور فضول خرچی حرام ہے

تمباکو نوشی اس وجہ سے بھی حرام ہے کہ یہ فقط فضول خرچی ہے اور اس کا کچھ فائدہ نہیں ہے۔ ہر ذی شعور مسلمان اس بات سے بخوبی آگاہ ہے کہ جو مال و دولت اس کی ملکیت میں ہے اس کا حقیقی مالک اللہ تعالیٰ ہے لہٰذا عقلمندی کا تقاضا یہ ہے کہ یہ مال اللہ تعالیٰ کے حکم کے مطابق خرچ کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ نے فضول خرچی سے روکا ہے تو اس لعنت سے جان چھڑائی جائے اور اپنے مال کو صحیح جگہوں پر خرچ کیا جائے۔

تعجب کی بات تو یہ ہے کہ تمباکو نوش حضرات خود اس بات کا اقرار کرتے ہیں کہ تمباکو نوشی فضول خرچی ہے مگر پھر بھی اس کو چھوڑنے کے لیے تیار نہیں ہیں۔ اللہ تعالیٰ

---

[1] طبرانی: ۳۵٤۵۔

نے قرآن مجید میں اسراف اور فضول خرچی کرنے والوں کی شدید ترین الفاظ میں مذمت بیان فرمائی ہے ارشاد ربانی ہے:

﴿ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴾ [1]

"اور تم کھاؤ اور پیو اور اسراف نہ کرو بے شک وہ (اللہ) اسراف (فضول خرچی) کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا۔"

اور فرمایا:

﴿ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيْرًا ﴾ [2]

"اور فضول خرچی مت کرو۔"

اور فرمایا:

﴿ اِنَّ الْمُبَذِّرِيْنَ كَانُوْٓا اِخْوَانَ الشَّيٰطِيْنِ ۭ وَكَانَ الشَّيْطٰنُ لِرَبِّهٖ كَفُوْرًا ﴾ [3]

"بے شک فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں اور شیطان اپنے رب کا نافرمان ہے۔"

انسان اگرچہ اسباب ووسائل کے استعمال اور ذاتی تگ ودو سے مال ودولت حاصل کرتا ہے مگر اسے یہ بات ہر وقت ذہن نشین رہنی چاہیے کہ اس کا حقیقی مالک رب العالمین ہے جو اس سے ایک ایک پیسہ کے متعلق سوال کرے گا اور جب تک وہ جواب نہ دے سکے گا تب تک اس کے پاؤں زمین پر گڑے رہیں گے اور یہ منظر بروز قیامت سب مخلوق کے سامنے ہوگا۔ قرآن وحدیث میں کئی مقامات پر مال کے ضیاع اور فضول خرچی سے منع کیا گیا ہے۔ بعض تمباکو نوش حضرات ہزاروں روپے ماہانہ کے

[1] ۷/ الاعراف: ۳۱۔ [2] ۱۷/ الاسراء: ۲۶۔ [3] ۱۷/ الإسراء: ۲۷۔

حساب سے سگریٹ نوشی یا حقہ کشی میں اڑا دیتے ہیں مگر ان کے اہل وعیال انتہائی کسمپرسی کی زندگی گزار رہے ہوتے ہیں، کس قدر افسوس ہے کہ وہ اپنی بیوی اور بچوں کی ضروریات پورا کرنے کی بجائے ہزاروں روپے تمباکو کے دھوئیں میں اڑا دیتے ہیں۔

کئی سال پہلے کیے گئے ایک اخباری سروے کے مطابق فقط ملک خداداد پاکستان میں ۳ کروڑ سے زائد افراد تمباکو نوشی کی لعنت میں مبتلا ہیں۔ اگر ہم اوسطاً تمیں روپے فی کس یومیہ کے اعتبار سے اندازہ کریں تو تقریباً نوے کروڑ روپے روزانہ آگ کی نذر کر دیے جاتے ہیں جو کہ تمباکو کے دھوئیں میں فضا کے اندر تحلیل ہو جاتے ہیں جو کسی بھی لحاظ سے دانشمندی اور عقلمندی کا مظاہرہ نہیں ہے۔ اگر پوری امت اسلامیہ کے تمباکو نوشی پر یومیہ اٹھنے والے خرچ کا اندازہ لگائیں تو حیرت بھی حیرت میں گم ہو جاتی ہے، کاش یہ پیسہ امت مسلمہ کی فلاح وبہبود کے لیے خرچ ہوتا، غریبوں، ناداروں، مفلسوں اور حاجت مندوں کی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے صرف کیا جاتا مگر ہائے افسوس! کہ مسلمان عقل وشعور سے کم ہی کام لیتے ہیں۔

5 تمباکو نوشی مضر اور نقصان دہ ہے

تمباکو نوشی اس لیے بھی حرام اور ناجائز ہے کہ یہ صحت، بدن، عقل، دین اور معاشرہ کے لیے نقصان ہی نقصان ہے۔ اور اس کے مضر اثرات ہر لحاظ سے جہاں دینی واخلاقی قدروں کے لیے نقصان کا باعث ہیں وہاں صحت، بدن اور عقل کے لیے مضرت اور فساد کا سبب ہیں۔ اس کی تفصیل کچھ اس طرح بیان کی جا سکتی ہے۔

(ا) صحت اور بدن کے لیے نقصان

تمباکونوشی صحت اور بدن کے لیے نقصان کا باعث ہے

”خبردار! تمباکونوشی صحت کے لیے مضر ہے۔ وزارت صحت۔“

بظاہر یہ عبارت بہت اچھی اور حقیقت پر مبنی ہے مگر کس قدر مضحکہ خیز بات ہے کہ یہ الفاظ سگریٹ کی ڈبیا پر لکھے ہوتے ہیں۔ سگریٹ کا کاروبار کرنے والے ادارے اور کمپنیاں پہلے سگریٹ نوشی کی بھرپور تشہیر کرتی ہیں، تمباکونوشی کی زبردست ترغیب دی جاتی ہے لوگوں میں سگریٹ وغیرہ پینے کا رجحان پیدا کیا جاتا ہے اور آخر میں مذکورہ عبارت وزارت صحت کی طرف سے دکھائی جاتی ہے۔ اس دورخی پالیسی کو سمجھنا کسی ذی شعور انسان کے بس میں نہیں البتہ یہ بات ضرور عقل کو لگتی ہے کہ یہ پالیسی منافقانہ ہے۔

بہرحال وزارت صحت کے اعلان سے کم از کم یہ بات تو ثابت ہو رہی ہے کہ تمباکونوشی بدن وصحت کے لیے نقصان ہی نقصان ہے۔ مسلمان کے لیے کسی طرح بھی لائق نہیں کہ وہ خود اپنے ہاتھوں اپنے بدن اور صحت کو برباد کرے۔ ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَلَا تُلْقُوْا بِاَيْدِيْكُمْ اِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [1]

”اور اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو“

اور فرمایا:

[1] ۲/ البقرة: ۱۹۵۔

﴿ وَلَا تَقْتُلُوٓا أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ ❶

''اپنی جانوں کو مت قتل کرو بے شک اللہ تعالیٰ تمہارے ساتھ انتہائی رحم کرنے والا ہے۔''

ہم یہ بات کہنے میں کوئی عار محسوس نہیں کرتے ہیں کہ محترم ڈاکٹر حضرات نے تمباکو نوشی کے بدن اور صحت پر مضر اثرات کی جس انداز میں وضاحت فرمائی ہے وہ تمباکو نوش کے لیے خودکشی سے کسی طرح بھی کم نہیں ہے اور خودکشی ہمارے دین میں بالاتفاق حرام ہے۔ ڈاکٹرز اور اطبا کا کہنا ہے کہ تمباکو نوشی انسانی قوت کو ختم کر دیتی ہے نظر کو کمزور اور معدہ کو خراب کر دیتی ہے۔ ہونٹوں کو سیاہ اور دانتوں کو داغدار کرتی ہے۔ ہم اس موقع پر اس کانفرنس کا مشترکہ اعلامیہ قارئین کی خدمت میں پیش کرنا چاہیں گے جو ۸۰۔۱۹۷۹ میں ''انسداد منشیات'' کے عنوان سے مدینہ منورہ میں منعقد کی گئی جس میں ڈاکٹرز، حکما اور علما کی کثیر تعداد نے شرکت کی۔ اس کانفرنس کے مطابق:

''تمباکو نوشی محض دھواں خوری ہے جو کہ نہ تو آدمی کی بھوک مٹانے کا باعث ہے اور نہ اسے جسمانی طور پر موٹا کرتی ہے۔ تمباکو عقل میں فتور اور جسم میں کمزوری پیدا کرتا ہے اور مزید یہ کہ یہ نشہ کی ایک قسم ہے۔ یہ قرآنی نص کی رو سے حرام کردہ خبیث و ناپاک چیزوں میں شامل ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمارے پیارے نبی ﷺ کے اوصاف حمیدہ بیان کرتے ہوئے فرمایا: ''اور وہ (نبی ﷺ) ان کے لیے پاک چیزیں حلال اور خبیث و ناپاک چیزیں حرام کرتا ہے۔'' ❷ اور تمباکو نوشی فضول خرچی کے زمرے میں آتی ہے جس سے اللہ تعالیٰ نے سختی کے ساتھ روکا ہے۔ یہ بدبودار بھی ہے اور بدبودار چیز

❶ ٤/ النساء: ٢٩۔ ❷ اعراف: ١٥٧۔

کے استعمال سے نبی کریم ﷺ نے سختی کے ساتھ روکا ہے۔'' ❶

ماہنامہ حرمین کی رپورٹ کے مطابق ''تمباکو نوشی کے نتیجہ میں پوری دنیا میں ہر سال دل کے مریضوں میں اضافہ ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پھیپھڑوں کے کینسر اور سرطان کا سبب بھی یہی بری عادت ہے۔ اس کے علاوہ سینے کے امراض، نزلہ، زکام، سانس کی نالیوں میں سوزش اور تکلیف بھی تمباکو نوشی کی بنا پر ہی شروع ہوتی ہے اور یہ کہ تمباکو نوشی سانس کی نالیوں میں دائمی بندش اور رکاوٹ کا سبب ہے۔'' ❷

مصر کے معروف ڈاکٹر محمد محمود الھواری لکھتے ہیں:

''تاریخ کے مطالعہ سے یہ بات سمجھ آتی ہے کہ تمباکو امریکی الاصل ہے۔ ۱۵۱۸ میں ایک اسپینی مبلغ اسے اسپین لے گیا۔ ۱۵۶۰ میں اہل فرانس اس سے واقف ہوئے اور یہ کہ امریکہ تمباکو کی پیداوار میں پہلے نمبر پر ہے۔ تمباکو میں زہریلا مادہ نیکوٹین (Nicotine) پایا جاتا ہے، اس کی مقدار مشرقی تمباکو میں کچھ کم جبکہ مغربی تمباکو میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ تمباکو نوش شروع میں متلی، قے، سر درد اور سر کے چکر جیسی بیماریوں کو محسوس کرتا ہے اور کئی گھنٹے اسے اس تکلیف سے گزرنا پڑتا ہے۔ سب سے زیادہ دوران خون متاثر ہوتا ہے۔ رگوں اور نالیوں کا تشنج، شریانوں کے پریشر کا زیادہ ہو جانا سب تمباکو نوشی کے کرشمے ہیں۔'' وہ مزید لکھتے ہیں: ''اعصابی نظام پر بھی تمباکو حملہ آور ہوتا ہے نظام گردش (CIRCULATION SYESTEM) بری طرح متاثر ہوتا ہے۔''

۱۹۶۴ میں امریکہ میں شائع شدہ رپورٹ جس کا عنوان (& Smoking

❶ التدخین ومضراتہ۔ ❷ الحرمین۔ شمارہ رمضان المبارک: ۲۰۰۳۔

(Health) ''تمباکونوشی اور صحت'' کے مطابق ''تمباکو کا دھواں پھیپھڑوں کے کینسر کے جملہ امراض میں بنیادی کِردار ادا کرتا ہے اور اس بری عادت کی وجہ سے لوگ مثانہ کے سرطان میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور اپنی صحت سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔'' [1]

ایک اخباری رپورٹ کے مطابق برطانوی میگزین (ٹریبون) نے رپورٹ شائع کی ہے کہ اگر یورپی عورتوں میں سگریٹ کا یہی رجحان رہا تو آیندہ دس بیس سال کے بعد یورپ خود سرو بیمار بن جائے گا جہاں بیمار مائیں بیمار بچوں کو جنم دیں گی اور سگریٹ پینے والی خواتین میں زبان اور چھاتی کے کینسر کی شرح میں اضافہ ہوگیا ہے۔ [2]

معزز قارئین صحت اور تندرست جسم اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ عظیم اور بے بہا نعمت ہے اسی لیے نبی کریم ﷺ فرماتے ہیں ''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی اکثر لوگ ناقدری کر کے خسارے میں رہتے ہیں صحت اور فارغ وقت۔'' [3]

ڈاکٹر محمد ظفر اقبال فرماتے ہیں

ڈاکٹر محمد ظفر اقبال صاحب فرماتے ہیں: تمباکو میں مضرِ صحت کیمیائی اجزاء (Chemical Agents) کی ایک بھاری مقدار پائی جاتی ہے جو مختلف امراض (Diseases) کا باعث ہو سکتے ہیں۔

ان میں کچھ کیمیائی اجزا (Chemical Agents) جو کینسر اور امراض قلب کا باعث ہیں اور باقاعدہ طور پر ثابت ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ دیگر امراض جن کا سبب تمباکونوشی ہے ان میں سے چند یہ ہیں:

---

[1] دیکھیے المخدرات من القلق الی الإبتعاد۔ [2] روزنامہ انقلاب ۱۰ دسمبر ۲۰۰۴ء۔

[3] صحیح بخاری، کتاب الرقاق، باب لا عیش الا عیش الأخرہ: ٦٤١٢۔

(۱) ذائقہ کی حس کی خرابی .... Taste Bup Disorder

(۲) رعشہ .... Chorea

(۳) اعصابی کمزوری .... Weuresthenia

(۴) بدہضمی .... Dyspepsia

(۵) جنسی کمزوری .... Impotency

(۶) جنسی عدم تسکین .... Lack of libido

(۷) عدم اشتہاء .... Anorexia

(۸) منہ گلا اور پھیپھڑوں کے امراض .... Mouth Throat and Lungs Diseases

(۹) سرعت انزال .... Premature Ejaculation

ڈاکٹر محمد ظفر اقبال میڈیکل آفیسر
برگیڈیئر حبیب اکبر ہسپتال لاہور

(ب) عقل کے لیے نقصان

تمباکونوشی عقل کے لیے بھی نقصان دہ ہے کیونکہ کوئی بھی عقلمند انسان ایسی چیز استعمال نہیں کرتا جو صرف اور صرف نقصان کا باعث ہو اور اس میں کسی قسم کا کوئی فائدہ نہ ہو۔ اطبا اور حکما کا یہ معروف قول ہے کہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے۔“ اگر کوئی مریض ڈاکٹر کی منع کردہ اشیاء سے پرہیز نہیں کرتا تو ڈاکٹر اسے کہتا ہے کہ کیا آپ کا دماغ صحیح ہے کہ منع کردہ اشیاء سے پرہیز نہیں کرتے ہو؟ تمباکونوش کی دماغی حالت اس پاگل

مریض کی طرح ہے جو نقصان پر نقصان اٹھائے جا رہا ہے، اپنی صحت اور بدن کا بیڑا غرق کر رہا ہے آہستہ آہستہ سرطان، ٹی بی، کینسر اور نظام تنفس کی خرابی کی طرف بڑھ رہا ہے مگر تمباکو نوشی سے پرہیز نہیں کرتا۔

کیا میں پاگل ہوں؟

اگر تمباکو نوش کو کہا جائے کہ تم روزانہ ۴۰ سے ۵۰ روپے آگ لگا کر جلا دیا کرو تو وہ کہتا ہے کیوں میں تمہیں پاگل نظر آتا ہوں؟ مگر کس قدر تعجب کی بات ہے کہ تمباکو نوشی کرنے والا سگریٹ کے دھوئیں میں پیسے بھی جلاتا ہے اور صحت و بدن بھی برباد کرتا ہے۔ اس صورت حال میں ہم یہ کہنے میں حق بجانب ہیں کہ تمباکو نوشی عقل کو بھی متاثر کرتی ہے اور یہ محض دعوی نہیں بلکہ حقیقت ہے۔ تمباکو خرابی ہی خرابی ہے جس سے عقل، اخلاق، سوچ، صحت اور بدن خراب ہوتا چلا جاتا ہے۔ سرور کونین ﷺ کا ارشاد گرامی ہے "ہر نشہ آور اور خرابی پیدا کرنے والی چیز (کا استعمال) حرام ہے۔" [1]

یہ حدیث تمباکو نوشی کے حرام ہونے پر روز روشن کی طرح واضح ہے۔

(ج) دین کے لیے نقصان

تمباکو نوشی اس لیے بھی حرام ہے کہ یہ اللہ تعالیٰ کی اطاعت سے دور لے جانے کا سبب ہے۔ تمباکو نوش روزہ خوری کرتے ہیں۔ مسجد میں جانے سے پرہیز کرتے ہیں وہ شریف النفس اور عبادت گزار لوگوں کی مجلس سے دور بھاگنے کی کوشش کرتے

[1] ابو داود، کتاب الأشربة، باب النهي عن المنكر، رقم:٣٦٨٦۔

ہیں یہ لوگ آہستہ آہستہ بے دینی کی فضا میں زندگی گزارنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ تمباکو نوشی شرفا اور دیندار لوگوں کا کام نہیں۔

6 تمباکو نوشی موت کی سیڑھی ہے اور خودکشی کے مترادف ہے

تمباکو نوشی اس لیے بھی حرام ہے کہ اس غلط عادت کی وجہ سے انسان دھیرے دھیرے موت کے شکنجے میں پھنستا چلا جاتا ہے۔ تمباکو پورے جسم پر مضر اثرات چھوڑتا ہے۔ معدہ، جگر، نظام تنفس، نالیاں اور شریانیں بند ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور انسان موت کی وادی میں اترنا شروع کر دیتا ہے اور یہ خودکشی کے مترادف ہے جو اسلام میں حرام ہے۔

ڈاکٹر محمد محمود الھواری المصری رقمطراز ہیں: طبی اعداد و شمار سے واضح ہوتا ہے کہ نیکوٹین کے ذریعے بے شمار ہلاکتیں ہوئیں ہیں۔ ڈاکٹر ٹرونیر TURNER نے 1970ء میں ماساچوسٹس ہسپتال میں تمباکو نوش افراد کی موت کے اسباب کا جائزہ لے کر ایک رپورٹ مرتب کی جس کے مطابق مذکورہ Hospital میں تمباکو نوشی کے نتیجہ میں پھیپھڑوں کے کینسر کی وجہ سے 118 آدمیوں نے ان کے سامنے تڑپ تڑپ کر جان دے دی جو کہ اوسطاً 55 سے 65 کی عمر کے افراد تھے، ان میں سے ہر ایک مریض نے اوسطاً 38,900 سگریٹ اپنی گزشتہ زندگی میں پیے تھے۔ 1985ء میں برطانیہ سے شائع شدہ رپورٹ کے مطابق عموماً یورپ اور خصوصاً امریکہ میں اموات کا سب سے بڑا سبب تمباکو نوشی ہے۔ اس رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا کہ تقریباً تین لاکھ پچاس ہزار 3,50,000 ہزار سالانہ اموات تمباکو نوشی سے ہی

ہوتی ہیں یہ بھی وضاحت کی گئی کہ برطانیہ میں ایک لاکھ پچاس ہزار 1,50,000 لوگ ایک سال کے اندر تمباکو استعمال کرنے کی وجہ سے موت کے منہ میں چلے گئے۔ ❶

ماہنامہ الحرمین کی رپورٹ کے مطابق جرمنی میں روزانہ ایک سو 100 عورتیں سگریٹ نوشی کے نتیجہ میں موت کے منہ جا رہی ہیں۔

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے اعداد و شمار کے مطابق آئندہ چند سالوں میں 5 ملین سے لے کر 10 ملین لوگوں کی اموات صرف تمباکو نوشی کی وجہ سے ہونگی۔ ❷

❼ تمباکو نوشی، نشہ کی ایک قسم ہے اور نشہ حرام ہے

تمباکو نوشی اس لیے بھی حرام ہے کہ یہ نشہ کے لیے پہلی سیڑھی ہے آپ خود سروے کر کے دیکھ لیجئے تو پتہ چلے گا کہ ہر تمباکو نوش نشئی نہیں ہوگا مگر ہر نشئی تمباکو نوش ضرور ہوگا۔ معاشرہ کسی ایسے نشئی کی مثال پیش کرنے سے قاصر ہے جو ابتدا میں تمباکو نوش نہ ہو۔ تمباکو کی بعض قسمیں تو بذات خود نشہ ہیں جن کو عام تمباکو نوش بھی استعمال کرنے سے گبھراتے ہیں۔ شریعت کے اصول ''سدالذرائع'' کی بنا پر تمباکو نوشی حرام ہے۔ سیدنا علی رضی اللہ عنہ کو نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا تھا: ''اے علی! عورت پر ایک نظر پڑ جائے تو دوبارہ نہ دیکھنا کیونکہ پہلی نظر (اچانک) معاف ہے جبکہ دوسری تیرے خلاف دلیل بن جائے گی۔'' ❸

ہلکے تمباکو کی تمام قسمیں اس حدیث کی رو سے جبکہ سخت تمباکو مندرجہ ذیل

---

❶ دیکھئے التدخین و مضراته۔ ❷ سنڈے میگزین نوائے وقت 6 مئی 2007ء۔

❸ مسند احمد ، مسند العشرة المبشرة بالجنة:١٢٩٨۔

حدیث کی بنا پر حرام ہے۔ نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ((كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ)) ''ہر نشہ آور چیز حرام ہے۔'' ❶

❽ تمباکو نوشی تکبر وغرور کی علامت ہے اور تکبر حرام ہے

شاید آپ ہماری اس بات سے اتفاق نہ کریں مگر حقیقت یہی ہے کہ لوگ تمباکو نوشی محض Showment فیشن یا تکبر کے لیے کرتے ہیں تاکہ وہ ایک خاص Style کے ذریعے دوسروں میں ممتاز اور الگ تھلگ نظر آسکیں۔ بعض دفعہ تمباکو نوش حضرات دوسروں کو حقیر اور کم تر جانتے ہوئے ان کے منہ میں دھواں چھوڑتے ہیں اور سگریٹ سلگا کر فخر وتکبر کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں ارشاد فرمایا:

﴿ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ﴾ ❷

''اور زمین پر اکڑ کر مت چلو۔''

❾ تمباکو نوشی فضول کام ہے

تمباکو نوشی کا کوئی فائدہ نہیں بلکہ یہ فضول کام ہے۔ تمباکو نوشی بیماریوں کا ذریعہ ہے۔ مالی نقصان کا باعث ہے۔ صحت و بدن کے لیے مضرت کا سبب ہے۔ ایسے فضول کام کے قریب نہیں جانا چاہیے اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿ وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ ﴾ ❸

---

❶ صحیح بخاری، کتاب الأحکام: ۷۱۷۲۔

❷ ۳۱/ لقمان: ۱۸۔ ❸ ۲۳/ مؤمنون: ۳۔

”اور وہ (برگزیدہ بندے) فضول کاموں سے منہ پھیر لیتے ہیں۔“

اور فرمایا:

﴿ وَاِذَا مَرُّوْا بِاللَّغْوِ مَرُّوْا كِرَامًا ﴾ [1]

”اور وہ (اللہ کے بندے) جب فضولیات کے پاس سے گزرتے ہیں تو عزت کے ساتھ گزر جاتے ہیں۔“

نبی کریم ﷺ نے فرمایا:

((مِنْ حُسْنِ اِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيْهِ)) [2]

”انسان کا بہترین اسلام یہ ہے کہ وہ لایعنی (فضول) کاموں کو چھوڑ دے۔“

تمباکو نوشی کے بارے میں اگر غور کیا جائے تو یہ چند رئیس الفضولیات میں داخل ہے۔

10 تمباکو نوشی مقاصد شریعت کے خلاف ہے

اللہ تعالیٰ نے شریعت کے جتنے بھی احکام نازل کیے ہیں وہ کسی نہ کسی مقصد کے تحت نازل کیے ہیں۔ اللہ تعالیٰ مسلمانوں سے ان مقاصد کی تکمیل چاہتا ہے۔ تمباکو نوشی مقاصد شریعت کے خلاف ہے۔ شریعت اسلام کا ایک بنیادی اور اہم ترین مقصد ((جَلْبُ الْمَنَافِعِ وَدَرْءُ الْمَفَاسِدِ)) یعنی منافع کا حصول اور خرابیوں سے بچاؤ ہے۔ بالفاظ دیگر ہم یہ کہہ سکتے ہیں شریعتِ اسلام انسان کے فائدے کے لیے نازل

[1] ۲۵/ الفرقان:۷۲۔

[2] سنن ترمذی، کتاب الزھد، باب فیمن تکلم بکلمة......:۲۳۱۷۔

ہوئی یعنی اس میں فائدہ ہی فائدہ ہے نقصان کچھ بھی نہیں۔ اسلام چاہتا ہے کہ اس کے پیروکار ایسے تمام مواقع سے فائدہ اٹھائیں جو ان کے لیے منفعت کا باعث ہوں اور ایسے تمام اسباب ان سے دور کر دیے جائیں جو ان کے لیے نقصان کا سبب ہوں۔ تمباکو نوشی کا معاملہ اس اصول اور ضابطہ کے برعکس ہے اس میں فائدہ تو قطعاً نہیں ہے البتہ نقصان ہی نقصان ہے لہذا ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ تمباکو نوشی شرعی مقاصد کے خلاف ہی خلاف ہے اور کسی طرح بھی جائز نہیں ہے۔ تلك عشرة كاملة.

تمباکو عقلی دلائل کی بنا پر بھی حرام ہے

اللہ تعالیٰ نے انسان کو عقل جیسی عظیم نعمت سے نوازا ہے مگر انسان اس کو استعمال کرنے میں مکمل آزاد ہے۔ عقل مند وہی ہے جو اس بے مثال نعمت کو کما حقہ استعمال کرتا ہے اور بے عقلی کا مظاہرہ نہیں کرتا۔ اگر کسی تمباکو نوش سے پوچھا جائے کہ کیا یہ عمل آپ کے جسم کو فائدہ دیتا ہے؟ آپ کی بھوک مٹا دیتا ہے کہ آپ کو کھانے کی ضرورت نہ رہے؟ آپ کے جسم کو تندرست اور توانا بنا ڈالتا ہے؟ ہاضمہ درست کرتا ہے یا پھیپھڑوں کو تقویت دیتا ہے؟ نظام انہضام کے لیے فائدہ مند ہے یا نظام تنفس کے لیے سود مند ہے؟ اس میں کوئی معاشی فائدہ ہے یا معاشرتی، روحانی فوائد ہیں یا جسمانی؟ تو جواب ''نہیں'' میں ہوگا تو پھر یہ کہاں کی عقلمندی ہے کہ صحت بھی برباد کی جائے اور پیسہ بھی۔ اللہ تعالیٰ نے پاک چیزیں کھانے پینے کا حکم دیا ہے کوئی بھی عقلمند انسان غلیظ، خبیث اور گندی چیزیں نہیں کھاتا ارشاد باری تعالیٰ ہے:

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ آدَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَٰهُم مِّنَ الطَّيِّبَٰتِ

﴿وَفَضَّلْنٰهُمْ عَلٰى كَثِيْرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيْلًا﴾ [1]

"یہ تو ہماری عنایت ہے کہ ہم نے بنی آدم کو بزرگی دی اور انہیں خشکی وتری میں سواریاں عطا کیں اور ان کو پاکیزہ چیزوں سے رزق دیا اور اپنی بہت سی مخلوقات پر نمایاں فوقیت بخشی۔"

اس آیت کریمہ پر غور کیجئے کہ اللہ تعالیٰ نے بنی آدم کی فضیلت اور پاکیزہ چیزوں کی خوراک کا اکٹھے تذکرہ فرمایا یعنی شرف انسانیت کا تقاضا ہے کہ پاکیزہ چیزیں کھائی اور استعمال کی جائیں اور غلیظ چیزوں سے دور رہا جائے۔ اگر تمباکونوش کرنسی نوٹ کو آگ لگا کر دھوئیں کی شکل میں اڑانے کو بے وقوفی تصور کرتا ہے تو یہ کہاں کی عقلمندی ہے کہ مال بھی آگ کی نظر کیا جائے اور صحت وبدن بھی تمباکو کے جہنم میں جھونک دیا جائے؟ اس آدمی کو کون عقلمند کہے گا جو خود بھی تمباکونوشی کے نقصانات سے آگاہ ہے اور پھر بھی اس سے باز نہیں آتا؟ سگریٹ کی ڈبیا پر یہ عبارت بھی پڑھتا ہے کہ "خبردار! تمباکونوشی دل کے امراض اور کینسر کا سبب ہے، وزارات صحت۔" پھر بھی تمباکونوشی کرتا ہے۔ الغرض تمباکونوشی عقلی طور پر بھی ناجائز ہے اور شرعی طور پر بھی حرام ہے۔

علمائے کرام کے فتاویٰ جات کی روشنی میں تمباکونوشی کا حکم

پچھلے چند صفحات میں آپ نے قرآن وحدیث کے چند دلائل ملاحظہ فرمائے جن کی بنا پر تمباکونوشی کے حرام ہونے کی وضاحت کی گئی۔ چند علما کے فتاویٰ جات اور

[1] ۱۷/ بنی اسرائیل: ۷۰۔

اقوال بھی قابل مطالعہ ہیں جن سے تمباکونوشی کی شرعی حیثیت واضح ہوتی ہے۔

(1) علمائے احناف کے مشہور فقیہ شیخ محمد العینی فرماتے ہیں: تمباکونوشی چار لحاظ سے حرام ہے۔

(ا) تمام اطبا اور ڈاکٹرز کے متفقہ بیان کے مطابق یہ صحت و بدن کے لیے زبردست نقصان دہ ہے اور جو چیز انسان کی صحت اور اس کے بدن کے لیے نقصان دہ ہے وہ بالاتفاق حرام ہے۔

(ب) یہ بے شمار لحاظ سے کئی خرابیوں کا باعث ہے اور نبی کریم ﷺ نے ہر نشہ آور اور خرابی پیدا کرنے والی چیز کو حرام قرار دیا ہے۔

(ج) اس سے انتہائی غلیظ اور ناقابل برداشت بدبو اٹھتی ہے، تمباکونوش خود کو اور دوسروں کو اس بدبو سے پریشان کرتا ہے۔ جب بدبودار چیز کھا کر مسجد میں آنے سے منع کر دیا گیا ہے حالانکہ یہ حکم ان ترکاریوں کے لیے ہے جو بنیادی طور پر حلال ہیں تو پھر تمباکو کے ذریعے ماحول اور معاشرہ میں بدبو پھیلانا کیسے جائز ہوسکتا ہے؟

(د) یہ فضول خرچی ہے اور فضول خرچی حرام ہے اللہ تعالیٰ نے اس سے سختی کے ساتھ منع فرمایا ہے لہٰذا تمباکونوشی پر پیسہ خرچ کرنا حرام ہے۔ [1]

معروف مصری عالم ابوالحسن المصری فرماتے ہیں: تمباکونوشی کی ابتدا گزشتہ ایک ہزار سال کے اندر اندر یہودیوں کی سرزمین سے ہوئی پھر اٹکلین نامی عیسائی نے اسے مغرب اور روم کے شہروں میں پھیلایا۔ وہاں سے یہ بیماری سوڈان، مصر، حجاز

[1] رسالة تحريم التدخين۔

مقدس اور دیگر علاقوں میں سرایت کرگئی، اگر کوئی تمباکونوشی کونشہ کی ایک قسم نہ بھی تسلیم کرے تو پھر بھی یہ خرابی کا باعث ہونے کی وجہ سے حرام ہے۔ آپ ﷺ نے ہر نشہ آور اور خرابی پیدا کرنے والی چیز سے منع فرمایا ہے۔ ❶

علمائے مالکیہ کے مشہور ومعروف محقق اور فقیہ شیخ خالد بن احمد سے جب پوچھا گیا کہ کیا تمباکو کا کاروبار جائز ہے اور کیا تمباکونوش آدمی کو امام بنایا جاسکتا ہے؟ تو انہوں نے جواب دیا۔ اس آدمی کی امامت ہرگز جائز نہیں جو تمباکونوش ہے اور اس خبیث چیز کی تجارت حرام ہے کیونکہ یہ ناپاک اور غلیظ ہے۔ ❷

علمائے شافعیہ کے مشہور عالم النجم الغزی العامر اور شیخ ابراہیم کا متفقہ فیصلہ ہے کہ تمباکونوشی حرام ہے اس کو فقط مکروہ کہنا زبردست غلطی ہے۔

علمائے حنابلہ کے مشہور عالم شیخ احمد السنہوری فرماتے ہیں: ہر غور وفکر اور دلائل پر تدبر کرنے والے عالم کے نزدیک تمباکونوشی حرام ہے۔ ❹

شیخ عبدالملک الصامی اور ریاض الصالحین کے شارح محمد بن علاء فرماتے ہیں: اگر شرعی دلائل پر غور وفکر کیا جائے تو یہ بات بالکل واضح ہے کہ تمباکونوشی حرام ہے۔ ❺

عالم اسلام کے نامور محقق علامہ ابن باز رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں: شرعی نصوص تمباکونوشی کے حرام ہونے پر دلالت کرتی ہیں کیونکہ یہ خبیث چیز ہے اور ناپاک ہے اس کے

❶ آثار النقلية الصحيحة والدلائل العقلية الصريحة تتعلق بتحريم التدخين۔

❷ فتاویٰ حکم شرب الدخان۔ ❸ فتاویٰ حکم شرب الدخان۔

❹ فتاویٰ حکم شرب الدخان۔ ❺ فتاویٰ حکم شرب الدخان۔

ساتھ ساتھ یہ نقصان دہ بھی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبٰٓئِثَ ﴾ ❶

"اور وہ (رسول ﷺ) ان کے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کرتا ہے اور خبیث چیزیں حرام کرتا ہے۔"

اور فرمایا:

﴿ يَسْـَٔلُوْنَكَ مَاذَآ اُحِلَّ لَهُمْ ؕ قُلْ اُحِلَّ لَكُمُ الطَّيِّبٰتُ ۙ ﴾ ❷

"یہ لوگ آپ سے پوچھتے ہیں کہ ان کے لیے کیا چیزیں حلال کی گئی ہیں۔ ان سے کہہ دیجیے کہ تمہارے لیے پاکیزہ چیزیں حلال کی گئی ہیں۔" ❸

کتاب وسنت سے براہِ راست استدلال کرنے والے علمائے کرام میں سے معروف محقق محترم جناب مفتی عبیدالرحمٰن صاحب حفظہ اللہ کے مطابق تمباکو نوشی حرام ہے اور ایسے انسان کو مستقل امام نہیں بنایا جا سکتا جو تمباکو نوشی کا ارتکاب کرتا ہو یہ فتویٰ بذریعہ ٹیلی فون حاصل کیا گیا۔

استاذ العلما حافظ ثناء اللہ مدنی حفظہ اللہ کا بھی یہی فتویٰ ہے کہ تمباکو نوشی حرام ہے اسے فقط مکروہ نہیں کہنا چاہیے۔

مناسب ہے کہ اس مقام پر ان معلومات کا خلاصہ ذکر کیا جائے جو ہم نے مختلف مکاتب فکر سے تعلق رکھنے والے علمائے کرام سے مختلف ذرائع سے حاصل کی ہیں۔

تمباکو نوشی حرام ہے اگرچہ بعض لوگ اس کو مکروہ کہتے ہیں وہ یا تو اس کی

❶ ۷/ اعراف: ۱۵۷۔ ❷ ۵/ المائدہ: ٤۔ ❸ فتاوی ابن باز رحمہ اللہ۔

حقیقت سے ناواقف ہیں یا پھر شرعی دلائل پر پوری توجہ سے غور نہیں کرتے یا یہ ہوسکتا ہے وہ علم کی دولت سے تہی دامن ہیں۔

فرض محال اس کو مکروہ بھی تسلیم کرلیا جائے اور لوگ اس کو مکروہ کہنے کی رٹ لگائیں تو بھی شرعی دلائل کی بنا پر یہ حرام ہے کیونکہ مکروہ عمل صغیرہ گناہوں میں شمار ہوتا ہے اور صغیرہ گناہ پانچ وجوہات کی بنا پر حرام بن جاتا ہے۔

① صغیرہ گناہ کو تسلسل کے ساتھ کیا جائے۔

② اس کو برا نہ سمجھا جائے اور اس کو ہلکا سمجھتے ہوئے اس کو ترک کرنے میں سستی کا مظاہرہ کیا جائے۔

③ اس پر خوش ہوا جائے اور اس سے لذت اٹھائی جائے۔

④ اس کے ذریعے لوگوں کو حقیر جانا جائے۔ فخر و تکبر سے کام لیتے ہوئے اس کے ذریعے لوگوں میں ممتاز ہونے کی کوشش کی جائے۔

⑤ بعض علما اس میں مبتلا ہو جائیں اور لوگوں کو اس کی شرعی حیثیت سے آگاہ کرنا چھوڑ دیں۔

لہٰذا اگر تمباکو نوشی مکروہ بھی ہے تو تسلسل، فضول خرچی اور لذت حاصل کرنے کی وجہ سے حرام ہے۔

ایک تمباکو نوش کی کہانی ایک عالم دین کی زبانی

شیخ محمد البرزنجی مدنی ایک عالم دین کے واسطہ سے ایک حکایت نقل کرتے ہوئے لکھتے ہیں: ’’وہ ایک ایسے مریض کی عیادت کو گئے جس نے ساری زندگی شدت

کے ساتھ تمباکو نوشی کی۔ کہتے ہیں جب میں اس کی عیادت کو گیا تو اس پر نزع کا عالم طاری ہو رہا تھا اور وہ اس دار فانی سے دار قرار یعنی آخرت کے گھر جانے کی تیاری کر رہا تھا۔ قریب تھا کہ وہ اس دنیا کو خیر باد کہہ دے لوگوں نے اسے لا الہ الا اللہ کہنے کی ترغیب دی۔ اس کے لب ہلے مگر کلمہ طیبہ ادا کرنے کی بجائے وہ کہہ رہا تھا: ''یہ تو بڑا گرم اور بدبودار ہے، یہ تو بڑا گرم اور بدبودار ہے۔'' اللہ تعالیٰ ہمیں عبرت ناک انجام سے محفوظ فرمائے۔ آمین۔ [1]

قارئین: تمباکو نوشی بنی نوع انسان کے لیے خطرناک دشمن اور خاموش قاتل ہے انسانیت نے جس قدر اس خاموش دشمن کے سامنے ہزیمت اٹھائی ہے شاید ہی کسی اور کے سامنے اٹھائی ہو۔

شیخ عبدالرزاق العفیفی حفظہ اللہ کی رپورٹ

سعودی عرب کے معروف عالم شیخ عبدالرزاق العفیفی حفظہ اللہ لکھتے ہیں تمباکو نوشی حرام ہے اس کے نقصانات انتہائی زیادہ ہیں۔ وہ مزید لکھتے ہیں: ''ایک انگریز پروفیسر ڈائمنڈ بلمیر نے 1919ء سے 1940ء تک تمباکو نوشی کے متعلق تیار کردہ رپورٹ میں لکھا کہ تمباکو نوشی انسانی زندگی پر کئی لحاظ سے حملہ آور ہوتی ہے اور اسے دیمک کی طرح چاٹنا شروع کر دیتی ہے۔ تمباکو نوش مختلف روحانی اور جسمانی بیماروں کا شکار ہو کر اپنی زندگی ، ہاتھ دھو بیٹھتا ہے یا کم از کم بیکار ہو جاتا ہے تمباکو نوشی نہ کرنے والے اوسطاً لمبی عمر پاتے ہیں اور کم تمباکو نوشی کرنے والے زیادہ تمباکو نوشی کرنے

[1] فتاویٰ حکم شرب الدخان۔

والوں کی نسبت اوسطاً زیادہ لمبی عمر پاتے ہیں۔ [1]

☆ تمباکو نوش بھائی خدارا اپنی بیوی بچوں پر رحم کھائیے

اللہ تعالیٰ نے ہر مسلمان پر اس کی بیوی اور بچوں کا نان ونفقہ لازم قرار دیا ہے۔ اسے چاہیے کہ وہ بیوی، بچوں کا پیٹ پالنے کے لیے حلال اور پاک روزی کا بندوبست کرے اور ناجائز طریقہ سے نہ ہی دولت کمائے اور نہ ہی غلط کاموں میں صرف کرے مگر تمباکو نوش اپنی بیوی بچوں کے منہ سے نوالے چھین چھین کر تمباکو کے دھوئیں میں اڑاتا ہے۔ وہ اپنے پیاروں کا حق مارتا ہے اور اسے آگ کی نذر کر دیتا ہے۔

ہم نے تمباکو نوش افراد سے مل کر ایک رپورٹ تیار کرنے کی کوشش کی اوسطاً ایک آدمی کتنی مالیت کا تمباکو استعمال کرتا ہے تو پتہ چلا ہے کہ زیادہ تر تمباکو چار طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

① حقہ

② سگریٹ

③ پان

④ گٹکا

پہلے دو طریقے عام طور پر پنجاب میں جبکہ آخر الذکر دونوں طریقے کراچی میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ استعمال کے لحاظ سے۔ کچھ لوگ انتہائی مہنگا تمباکو استعمال کرتے ہیں، کوئی متوسط اور کوئی انتہائی کم درجہ کا تمباکو پی رہے ہیں۔ جو تمباکو انتہائی

[1] فتاوی حکم شرب الدخان۔

سستا ہے وہ صحت کے لیے زیادہ مضر ہے۔

الغرض حقہ کے ذریعے ایک عام تمباکونوش ،لکڑیاں ،گڑ یا چینی + تمباکو استعمال کرتا ہے تو اس کا یومیہ خرچہ اوسطاً 50 روپے تک ہوتا ہے۔ جبکہ سگریٹ اوسطاً چالیس روپے جبکہ پان اور گٹکا 40 سے 50 روپے تک کا استعمال کرتا ہے۔ اس لحاظ سے اگر ہم اندازہ لگائیں تو ایک عام تمباکونوش اوسطاً -/1500 روپے کا ماہانہ جبکہ -/18,000 روپے کا سالانہ تمباکو اڑا جاتا ہے۔ ہر تمباکونوش خود اندازہ کرسکتا ہے اس نے کتنے سال سے تمباکونوشی کا غلیظ اور ناپاک مشغلہ شروع کر رکھا ہے۔ اس حساب سے دس سالوں میں ایک عام تمباکونوش -/1,80,000 ایک لاکھ اسی ہزار روپے کا تمباکو دھوئیں میں اڑا دیتا ہے۔ اگر یہی پیسہ وہ اپنے بچوں اور بیوی کی خوشیوں اور ان کے مستقبل کو سنوارنے میں لگاتا تو اس کے اہل وعیال کے حالات قدرے بہتر ہوتے۔ وہ جتنی تن دہی سے تمباکونوشی کرتا ہے اتنی فکر سے اپنے بیوی بچوں کا مستقبل سنوارنے کی کوشش کرتا تو جہاں ان کے اخلاقی ،روحانی اور تعلیمی حالات بہتر ہوتے وہاں وہ بچے اپنے باپ سے اور بیوی اپنے خاوند سے انتہائی عقیدت رکھتی اور وہ سب اس سے بے لوث محبت رکھتے اور ان کا گھر محبت و الفت کا گہوارہ ہوتا، اس لیے ہم تمباکونوش بھائیوں سے درخواست کریں گے کہ وہ ہوش کے ناخن لیں اور اللہ کے لیے تمباکونوشی چھوڑ دیں اس غلیظ عادت پر لاکھوں روپے برباد نہ کریں۔

ایک افسوس ناک رپورٹ

روزمانہ نوائے وقت کی ایک رپورٹ کے مطابق 1994ء میں پاکستانیوں

کی 21.6 فی صد تعداد سگریٹ نوشی میں ملوث ہے کم پڑھے لکھے افراد میں سے تمباکو نوش افراد کی تعداد 55 فی صد ہے جبکہ اعلیٰ تعلیم یافتہ لوگوں میں سے یہ تناسب 47 فی صد ہے پاکستانی خواتین میں تمباکو نوشی کے رجحان میں اضافہ ہو رہا ہے۔ شادی شدہ افراد کنواروں کی نسبت زیادہ تمباکو نوشی کرتے ہیں۔ رنڈوے اور بیوہ خواتین میں تمباکو نوشی کی لت پڑتی جا رہی ہے۔ مرد حضرات چھوٹی عمر سے ہی تمباکو نوشی کے عادی ہو رہے ہیں۔ 9 فی صد خواتین تمباکو نوشی کی عادی ہیں۔

پاکستان پیڈریاٹک ایسوی ایشن کے ایک جائزے کے مطابق ہمارے ہاں ہر روز 1200 بچے تمباکو پینے کا آغاز کر رہے ہیں۔ [1]

اس رپورٹ کو ہر دردمندی پاکستانی غور سے پڑھے اور ہمارے معاشرے میں سرایت کرتی اس خطرناک بیماری کے مضر اثرات کا خود جائزہ لے اور سوچے کہ اگر اس مہلک بیماری سے اپنے آپ، اپنے بچوں اور معاشرہ کو نہ بچایا تو ملک پاکستان کے باسی جو پہلے ہی مصیبتوں، پریشانیوں اور بیماریوں کا شکار ہیں ان کا کیا بنے گا؟

تمباکو نوشی چھوڑنے کے لیے چند تدابیر

اگر حکومتی سطح پر تمباکو نوشی کی لعنت ختم کرنے کی منصوبہ بندی ہو اور معاشرہ کو اس لعنت سے بچانے کی سنجیدہ کوشش ہو تو بعید نہیں کہ بہت جلد ملک پاکستان کا معاشرہ تمباکو کی بدبو اور دھوئیں سے پاک ہو جائے مگر قریب قریب ایسی کوئی امید نظر نہیں آتی۔ اس صورت حال میں ہم ہر تمباکو نوش فرد کی خدمت میں چند گزارشات

[1] سنڈے میگزین 6 مئی 2007ء

ذکر کر سکتے ہیں جن پر انفرادی طور پر عمل کر کے وہ تمباکو نوشی کی خطرناک بیماری سے بچ سکتا ہے۔

① تمباکو نوشی کی شرعی حیثیت ذہن میں رکھے کہ تمباکو نوشی حرام ہے جس طرح گزشتہ دلائل سے یہ بات واضح ہو چکی ہے لہٰذا سب سے پہلے اس کی شرعی حیثیت اپنے ذہن میں لایئے اور سوچئے کہ ہر وقت ایک ایسے حرام فعل کا ارتکاب کرنے کا کیا فائدہ جس میں فقط نقصان ہی نقصان ہے اور اللہ تعالیٰ نے حرام افعال کے قریب جانے سے روک رکھا ہے۔

② اللہ تعالیٰ کا خوف اور تقویٰ اختیار کیجئے اور اس فعل سے دور رہیے۔

③ اللہ تعالیٰ سے سچی توبہ بھی کیجئے اور مخلصانہ دعا بھی کہ وہ آپ کو تمباکو نوشی چھوڑنے کی توفیق عطا فرمائے اور پھر اس پر استقامت اختیار کرنے کی کوشش کیجئے۔

④ آج پہلی دفعہ اپنی طبیعت پر جبر کرتے ہوئے سگریٹ سلگانے سے پرہیز کیجئے۔

⑤ ایسے اوقات جس میں آپ عام طور پر سگریٹ پیتے ہیں مصروف رہنے کی کوشش کیجئے تاکہ آپ مصروفیت کی وجہ سے سگریٹ سے دور رہیں۔

⑥ سگریٹ کی جگہ کوئی ٹافی، گولی (ہیوٹ) وغیرہ استعمال کیجئے تاکہ کچھ نعم البدل کا احساس ہو۔

⑦ اگر یہ ساری تدبیریں با آور ثابت نہ ہوں تو سگریٹ کی مقدار انتہائی کم کر دیجئے مثلاً: اگر آپ ایک دن میں دو ڈبیاں پی جاتے ہیں تو اسے کم کر کے آدھی یا چوتھا حصہ کر دیجئے اور پھر بتدریج یہ تعداد کم کرتے رہیے حتیٰ کہ آپ کی جان چھوٹ جائے۔

⑧ ایسے دوستوں سے دور رہے جو سگریٹ نوشی کے عادی ہیں اسی طرح ایسی محافل میں مت جایئے جہاں لوگ کثرت سے تمباکو نوشی کرتے ہیں۔

⑨ اصولِ طب کے مطابق پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیجئے۔

⑩ سگریٹ کی ڈبیا، ماچس، تمباکو کو کبھی بھی جیب میں نہ رکھئے۔

⑪ سگریٹ کی یاد ستائے تو پہلوان بنیئے اور اپنے آپ کو چیلنج کیجئے کہ کسی بھی حالت میں تمباکو نوشی سے شکست نہیں کھاؤں گا۔

⑫ اگر کوئی سگریٹ پیش کرے تو جوانمردی سے اسے رد کر دیجئے بلکہ اسے سمجھانے کی کوشش کیجئے۔

⑬ تمباکو نوشی کے لیے طبیعت پریشان ہو تو کھیل میں مصروف ہو جایئے اور اگر گیم وغیرہ نہ کر سکتے ہوں تو سیر کے لیے نکل جایئے۔

⑭ یہ یقین رکھئے کہ تمباکو نوشی چھوڑ دینے کی وجہ سے طبیعت بوجھل ہو رہی ہے تو اس کا اثر کچھ دنوں کے بعد ختم ہو جائے گا اور یہ پریشانی عارضی ہے۔

⑮ حتی المقدور سگریٹ کے دھوئیں سے بھی بچنے کی کوشش کیجئے۔

⑯ سگریٹ نوشی چھوڑنے کے فوائد اور مثبت پہلوؤں پر غور کیجئے مثلاً: یہ کہ آپ کے کتنے پیسے بچ گئے ہیں۔ منہ سے بدبو آنا بند ہو گئی ہے۔ صحت بہتر ہو رہی ہے۔

⑰ اس بات کو ذہن میں رکھیے کہ سموکنگ کا دھواں آپ کے اہل وعیال اور بیوی بچوں کے لیے کس قدر خطرناک ہے۔

⑱ جو پیسہ آپ سگریٹ نوشی پر برباد کرتے ہیں اس سے صحت مند خوراک حاصل کیجئے مثلاً: دودھ، دہی وغیرہ۔ یا یہ پیسہ اپنے بیوی بچوں پر خرچ کر دیجئے یا پھر ذخیرہ

آخرت بنانے کے لیے اللہ تعالیٰ کی راہ میں صدقہ کر دیجیے۔

⑲ یہ پیسہ بچا کر اپنی بیوی کو محبت بھرا کوئی نہ کوئی تحفہ دیجیے تاکہ میاں بیوی کی محبت میں اضافہ ہو۔

⑳ اسلامی تعلیمات کو ہر وقت مدنظر رکھیے اور اس خبیث عادت سے ہر ممکن حد تک دور رہنے کی کوشش کیجیے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمیں سیدھے راستہ کی طرف ہدایت نصیب فرمائے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں پاک، حلال اور طیب چیزیں کھانے پینے اور غلیظ، ناپاک چیزوں سے دور رہنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین